

Guide de survie post-rupture (1/3) – Les 7 premiers jours

Nathalie Decottégnie

La Référente francophone de la Proactivité
présente

GUIDE DE SURVIE Post- rupture (1/3)

Les 7 premiers jours, garder la tête hors de l'eau

Table des matières

GUIDE DE SURVIE Post-rupture (1/3)	1
Les 7 premiers jours, garder la tête hors de l'eau	1
La foudre vient de vous tomber sur la tête, vous apprenez que « tout est fini »	4
Lorsque la foudre vous tombe sur la tête, vous n'avez qu'une priorité : vous mettre à l'abri	9
Premières mesures à prendre immédiatement.....	10
Si vous viviez sous le même toit.....	10
Si vous avez des enfants.....	19
Les animaux communs.....	22
Travail : comment ne pas y aller	26
La rupture, pire qu'une grippe	28

Guide de survie post-rupture (1/3) – Les 7 premiers jours

Pour vous faciliter la tâche, voici deux maladies qui peuvent vous tomber dessus du jour au lendemain.....	29
Deux excuses au pied levé.....	32
Si votre patron ou vos clients ont un cœur de pierre	33
Impossible d'échapper au travail ?	35
Les amis : à l'aide !	40
Vos parents : comment leur annoncer la nouvelle	45
Vous avez envie de rentrer à la maison	47
Les frères et sœurs	50
Le prochain Guide de survie post-rupture (2/3) vous explique comment traverser les 30 prochains jours en toute sécurité, c'est-à-dire :	55

La foudre vient de vous tomber sur la tête, vous apprenez que « tout est fini »

C'est une information insensée, incroyable, à laquelle vous ne vous attendiez pas du tout.

Vous allez passer par une phase de déni... que nous verrons ultérieurement.

L'étape du déni est la première du Programme de Reconstruction. Il est important de savoir comment sortir de cette phase de déni pour ne pas rater la chance de vivre une prochaine belle relation amoureuse.

Pour l'heure, vous êtes en état de choc. Vous êtes bien incapable de fonctionner normalement. Aussi n'attendez pas trop de vous-même - à la maison, au travail, avec vos amis, en société...

Conseil d'amie n°1

Faites-en le moins possible.

Conseil d'amie n°2

Contentez-vous de respirer. Res-pi-rez... c'est tout ce que vous avez à faire dans les premiers instants de l'annonce. Même si cela vous paraît difficile, vous allez y arriver.

Respirer permet de calmer le cerveau reptilien – celui de l'instinct de survie – pour éviter d'agir de manière inconsidérée (comme par exemple vous jeter à son cou avec ferveur toute honte bue ; vous accrocher à ses pans de veste pour le retenir de toutes vos forces avant le franchissement de la porte ; lui hurler dessus des noms d'oiseaux très exotiques ; sortir vos griffes et vouloir lui arracher les yeux, voire le trucider...).

Bref : res-pi-rez. Ne pensez à rien.

Et ne faites rien.

Peut-être ne vous attendiez-vous pas à ce que votre partenaire aille jusqu'à la rupture, malgré vos différends qui laissaient entrevoir le début de la fin.

Peut-être ne vous attendiez-vous ni à la rupture ni à la souffrance qui s'ensuit.

A vous de jouer ! Res-pi-rez

1. Installez-vous confortablement, assis-e ou allongé-e dans un endroit calme ;
2. Mettez une main sur votre ventre et l'autre sur votre poitrine ;

Guide de survie post-rupture (1/3) – Les 7 premiers jours

3. Inspirez tranquillement pendant 3 ou 4 secondes : gonflez votre ventre comme un ballon, en tentant de repousser la main posée sur le ventre ;
4. Faites un temps d'arrêt poumons pleins pendant 1 à 2 secondes ;
5. Puis expirez len-te-ment et par le nez le double du temps d'inspiration (soit environ 6 à 8 secondes) ;
6. Faites un temps d'arrêt poumons vides pendant 1 à 2 secondes ;
7. Faites cette respiration (inspiration/expiration) cinq fois de suite, et trois fois par jour (matin, midi et soir).

Puis reprenez vos activités habituelles.

Lorsque vous aurez de l'entraînement, vous pourrez inspirer sur 4 secondes et expirer sur 8 secondes, avec un temps de pause de 2 secondes.

Oui je le fais

A ce stade, vous savez comment survivre les premiers jours grâce à :

→ Les trois techniques vitales pour garder la tête hors de l'eau :

- 1) *Respirer pour calmer le cerveau reptilien*
- 2) *Ne pas penser*
- 3) *Ne rien faire*

→ Avoir conscience de ne pas être opérationnel-le les prochaines heures, voire les tout prochains jours

Lorsque la foudre vous tombe sur la tête, vous n'avez qu'une priorité : vous mettre à l'abri

Devant l'inéluctable et douloureuse nouvelle, vous êtes sous le choc, tétanisé-e. Dès lors, ne cherchez pas à donner le change en société, abstenez-vous de faire comme si la vie pouvait continuer son cours normalement, comme si de rien n'était.

« Un-e de perdu-e, dix de retrouvés-ées » dit-on. Sauf que vous souffrez mille morts et les mots d'esprit ne vous sont d'aucun secours.

Aussi dites-vous qu'il n'y a rien à attendre de vous durant les 48 à 72 heures, c'est-à-dire les deux-trois jours qui viennent. Prévenez votre entourage que vous n'êtes plus là pour personne.

Il y a loin de l'annonce intellectuelle (si je puis dire) à la réaction émotionnelle. Mettez ce court laps de temps – quelques minutes, quelques heures suivant l'annonce – pour préparer le terrain des deux-trois mois à venir, de manière à pouvoir vous *effondrer* dignement – et en toute discrétion.

Les moyens de vous *effondrer* en toute discrétion - et sans danger pour vous ni pour autrui – seront étudiés dans le deuxième Guide de survie post-rupture (2/3).

Premières mesures à prendre immédiatement

Si vous viviez sous le même toit

Vous souhaitez rester dans le nid douillet commun ?

Vous souhaitez rester dans le logement commun ? Cette solution présente l'avantage d'avoir un lieu où vous poser le temps d'organiser votre départ définitif (vente de la maison, partage des biens...).

Conseil d'amie n°3

Je connais quelques personnes qui en ont profité pour mettre à leur nom certains biens communs (CD, DVD, livres, bibelots...). Je ne vous recommande rien de tel mais sachez que si c'est vous qui partez, vous risquez de ne pas retrouver la propriété de vos CD préférés.

Vous vous sentez totalement démuni-e ? et souhaitez rester dans le domicile commun ?

Votre ex se sent certainement coupable de vous mettre dans un état pareil. Mettez à profit ce court laps de temps pour organiser votre lieu de vie le plus confortablement possible pour les jours à venir.

Efforcez-vous de contenir vos émotions (ni larmes, ni cris, ni colère...) pour régler rapidement cette question.

Conseil d'amie n°4

Rappelez-vous qu'il y a le ressenti des émotions (la colère, la tristesse...) et l'expression des émotions (la violence de la colère qui casse, la tristesse qui vous fait fondre en larmes).

Vous ressentez bien sûr des émotions qui vous submergent, vous les ressentez en vous... prenez sur vous pour contenir leur expression – forcément désastreuse - pour organiser les modalités de la rupture dans l'urgence. Vous vous répandrez plus tard quand vous serez seul-e, ou avec des amis de confiance.

Conseil d'amie n°5

Beaucoup d'hommes se sentent obligés de prendre la femme - qu'ils font pleurer - dans leurs bras. Parfois ils vont jusqu'à l'entraîner dans leur lit pour mieux la consoler. Ou bien prennent les jambes à leur cou pour fuir au plus vite. Que vous soyez largué-e ou largueur-e, restez fidèle au meilleur de vous-même, restez digne. Vous ne vous sentirez pas mieux – largué-e ou largueur-e – et la décision ne sera pas remise en question mais vous serez resté-e digne et c'est ce qui compte pour l'heure (et pour votre estime personnelle déjà bien entamée).

Une fois que vous l'avez convaincu-e de partir de votre domicile commun – au moins quelques temps, le temps que vous vous retrouviez en paix avec vous-même – ne le-la suivez pas à la trace pendant qu'il-qu'elle rassemble ses affaires.

Au contraire, dites-lui clairement que vous ne souhaitez pas entendre parler de lui-d'elle pendant quelques temps, encore moins le voir ou la voir passer à l'improviste. Ce n'est pas

pour le-la punir, mais pour vous préserver. Moins vous serez en contact avec le « responsable » de votre douleur, mieux vous pourrez vous ressaisir.

Conseil d'amie n°6

Allez jusqu'à lui demander ses clés si vous n'avez pas confiance... ou si vous avez envie d'être odieux-se. Quoique. Ce comportement ne vous apportera pas grand-chose, à part un surcroît de honte ou de culpabilité par la suite.

Vous n'avez pas du tout envie de rester sous ce toit qui a abrité vos jours heureux ?

Les souvenirs de votre vie commune peuvent être oppressants et vous souhaitez partir au plus vite pour quitter ce lieu de malheur.

Vous pouvez alors rassembler quelques affaires et prendre la porte.

Conseil d'amie n°7

Attention cependant. En cas de divorce, on pourrait vous reprocher par la suite d'avoir « quitté le domicile conjugal ». Méfiance donc. (D'où l'extrême importance de garder la tête froide les premiers instants de l'annonce. Ce que vous ferez maintenant pourra avoir des conséquences ultérieures regrettables pour vous).

Vous pouvez faire preuve d'une maturité exemplaire en informant votre ex où vous serez joignable en cas de force majeure. Ou pour qu'il-qu'elle puisse voir ses enfants. Ne les lui retirez surtout pas ! Les enfants ont *toujours* besoin de leurs deux parents pour se construire (sauf cas particuliers très exceptionnels).

Précisez tout de même qu'il-qu'elle n'appelle pas juste pour entendre votre voix. C'est vous qui lui ferez signe une fois que vous serez prêt-e.

Vous pouvez aussi être très furieux-se et ne pas du tout avoir envie de lui dire où vous allez vous réfugier. Après tout, vous n'avez plus de compte à lui rendre.

A vous de jouer !

Que décidez-vous ? Restez sous le toit commun ou aller habiter ailleurs ? Notez ci-dessous vos souhaits, vos décisions :

Guide de survie post-rupture (1/3) – Les 7 premiers jours



.....

.....

.....

Comment comptez-vous vous y prendre pour exprimer votre souhait de garder le toit commun - provisoirement du moins – ou trouver refuge ailleurs ? Notez ci-dessous :



.....

A ce stade, vous savez comment survivre les premiers jours grâce à :

→ Les 4 mesures à prendre rapidement :

- 1) *Vous ménager un lieu confortable et rassurant pour recouvrer vos forces*
- 2) *Contenir vos émotions quelques minutes, quelques heures face à votre ex*
- 3) *Eviter tout contact avec votre ex les tout premiers jours post-rupture*
- 4) *Garder la tête froide et rester digne (vous vous effondrerez plus tard)*

Si vous avez des enfants

Ne laissez pas les torrents de larmes prendre le dessus, encore moins votre fureur... Contenez-vous, agissez en adulte et parent responsable (je sais, plus facile à dire qu'à faire en ces circonstances particulières).

Expliquez à vos enfants, aussi calmement que possible, ce qui se passe entre papa et maman.

Le mieux pour eux est évidemment que vous leur parliez d'une seule voix, c'est-à-dire ensemble – papa et maman -, et posément. Qu'ils comprennent ce qui se passe et qu'ils soient convaincus que votre séparation n'est pas de leur faute.

S'il y a mal-dit ou malentendus, les enfants ont vite fait de prendre sur eux et s'imaginer que tout arrive de leur faute. Rassurez-les sur ce plan.

A vous de jouer !

Quel discours allez-vous leur tenir ? Préparez proprement et clairement ce que vous souhaitez dire à vos enfants pour les rassurer. Puis, parlez-leur aussi posément que possible :



.....

.....

.....

.....

.....

Conseil d'amie n°8

Ne prenez pas vos enfants en otage, ou pour faire pression sur votre ex. Ce comportement fait beaucoup de mal à ces êtres que vous aimez plus que tout au monde.

Vos enfants aussi vont avoir à reconstruire leur monde après votre séparation. C'est pourquoi le Programme de Reconstruction vous expliquera comment aider vos enfants dans cette épreuve, difficile pour eux aussi.

A ce stade, vous savez comment survivre les premiers jours grâce à :

→ Les 4 comportements essentiels face à vos enfants :

1) Préserver vos enfants en restant digne face à l'adversité

- 2) *Leur expliquer la situation en des mots qu'ils comprennent*
- 3) *Les rassurer*
- 4) *Leur parler d'une même voix avec votre ex*

Les animaux communs

A quelques rares exceptions, le bon sens veut que si l'animal était à l'un de vous deux avant votre rencontre, il reparte avec son maître initial. Même si vous vous y êtes beaucoup attaché-e et que vous vous en occupiez davantage alors qu'il ne vous appartenait pas.

Si l'animal est une acquisition commune et si c'est lui-elle qui vous a quittée, le bon goût voudrait que la décision vous appartienne.

Si vous envisagez d'habiter en appartement et qu'il n'aura pas tout l'espace pour s'ébattre, vous pouvez juger opportun de laisser l'animal là où il sera le plus heureux.

Conseil d'amie n°9

Si vous pensez que Minet vous rendra cette période moins difficile, ou que Médor vous soutiendra mieux qu'une amie, dites-le à votre ex et précisez-lui que vous serez prêt-e à envisager un arrangement – type garde partagée (ça s'est vu) – par la suite. Restez honnête avec vous-même et avec votre ex. et n'usez pas de chantage avec l'animal. Attention, ne prenez pas l'animal en otage, ou comme prétexte à lui chercher des poux – à votre ex, pas au chien – ou pour appeler votre ex sous des prétextes fallacieux.

Il vous faudra du temps avant de vous sentir mieux et être capable de reprendre contact avec votre ex pour trouver une solution gagnant-gagnant à propos de l'animal.

Bien sûr, si vous avez toujours détesté l'animal en question – le chat qui griffe, le chien qui perd ses poils, la perruche qui parle à tort et à travers... - vous n'aurez pas de mal à laisser l'animal à votre ex.

Conseil d'amie n°10

Comme vous êtes empathique (vous ressentez les émotions d'autrui), vous vous dites que l'animal va être en manque de votre ex, et qu'il va dépérir. N'y pensez même pas. N'oubliez pas que vous êtes d'une sensibilité à fleur de peau en ce moment, et que vous avez besoin de vous occuper de vous.

Dites-vous que l'animal va recevoir tous les soins et toutes les caresses dont il a besoin – que ce soit vous qui le gardiez ou votre ex - et, pour lui c'est l'essentiel. Ce n'est pas un humain qui souffre comme vous en ce moment.

Si vous êtes enfant de parents divorcés, ne croyez pas que Minet ou Médor va souffrir ce que vous avez souffert durant le divorce de vos parents. Ce n'est qu'un animal, aussi sensible et intelligent soit-il. Ne projetez pas à outrance votre souffrance sur l'animal. Il n'est pas à votre place.

Personnellement, je n'ai jamais rencontré d'animal qui ne se soit pas remis de la rupture de ses maîtres. Quant à Médor ou Minet, ils sont d'avance ravis : ils vont pouvoir dormir sur le lit de leur maîtresse-de leur maître, qui lui fera des papouilles jusqu'à pas d'heure.

A ce stade, vous savez comment survivre les premiers jours grâce à :

→ Les 5 solutions judicieuses pour ne pas couper votre animal commun en deux :

- 1) *Laisser l'animal à votre ex si c'est le sien*
- 2) *Négocier sa garde selon le lieu où il pourra s'ébattre*
- 3) *Garder l'animal avec vous si cela vous fait du bien*
- 4) *Prévenir que garder ou laisser l'animal est une solution provisoire et se laisser une porte de négociation pour sa future garde*
- 5) *Penser à l'animal de compagnie - mais pas trop (il ne pense pas comme vous et ne souffre pas comme vous)*

Travail : comment ne pas y aller

Sauf malchance (vous êtes au chômage) ou chance exceptionnelle (vous avez un travail passionnant auquel vous tenez), vous avez un patron ou des clients qui attendent après vous.

- Soit vous êtes capable de faire comme si de rien n'était pendant un temps certain (attention au déni qui vous guette) [*le déni, bien que système de défense puissant et très utile, peut aussi être une bombe à retardement, que je vous expliquerai dans le Programme de Reconstruction*] ;
- Soit vous êtes effondré-e et vous savez que vous ne pourrez pas faire face à vos obligations professionnelles.

Si votre patron, votre manager, votre chef de service, vos clients, vos collègues... sont compréhensifs, vous pouvez leur annoncer que « tout est fini » entre Lui/Elle et vous.

Conseil d'amie n°11

Toutefois, la plus grande prudence s'impose au travail. Même si vous savez être entouré-e de gens extrêmement compréhensifs, un jour ou l'autre, vous risquez de regretter d'avoir fait preuve d'un excès de confiance. Nous ne pouvons jamais savoir ce que pensent les gens et comment ils se comporteront par la suite à votre égard.

A vous de jouer !

Savez-vous si vous êtes en état d'aller travailler ? Soyez honnête avec vous-même :

Oui

Non

Je ne sais pas

La rupture, pire qu'une grippe

L'idéal est de se porter absent-e pendant quelques jours et de rester au repos chez soi.

De toute façon, à force de pleurer, vous avez probablement une voix d'outre-tombe. Profitez-en pour laisser des messages au bureau, annonçant que vous êtes « grippé-e » et empêché-e de venir travailler *aujourd'hui*.

Rappelez-les ensuite pour leur dire que vous n'êtes toujours pas remis-e, et que vous les tiendrez au courant. Indéniablement, votre voix se met à votre service pour dire que vous êtes au plus mal.

Bon, et si vous êtes un homme et que vous vous interdisez de pleurer (*attention, les larmes remplissent une fonction de guérison non négligeable - que je vous expliquerai dans un autre Guide*), pensez à prendre une voix de mourant avant de décrocher le téléphone.

Pour vous faciliter la tâche, voici deux maladies qui peuvent vous tomber dessus du jour au lendemain

La gastro-entérite

C'est une excellente idée pour ne pas aller travailler, surtout si la rupture survient en automne ou en hiver.

Tranche de vie : Delphine

« Je n'ai eu qu'une gastro dans ma vie (je ne savais pas ce que c'était auparavant) ; c'était quelques mois après la séparation... sans doute le contrecoup de la rupture et du déménagement. Je me suis sentie très mal, réellement, au point que j'ai dû faire appel à une amie pour emmener mes enfants à l'école. »

La gastro est contagieuse et provoque des vomissements, ce qui explique que les gens en général – et les patrons en particulier – préfèrent vous savoir loin d’eux et de leurs équipes. La gastro provoque aussi frissons et fièvre.

L’intoxication alimentaire

Une authentique intoxication alimentaire vous laisse sur le carreau complètement hors service (HS comme on dit), ou plutôt sur le carrelage de votre salle de bain à proximité immédiate de la cuvette des toilettes.

L’avantage d’une intoxication ? Personne ne souhaite vous voir débarquer au bureau.

Vous pouvez invoquer les huitres – à Noël -, les fruits de mer à tout moment de l’année.

La consommation de viande de porc ou de bœuf n’est pas mal non plus (un retour de la Vache folle ?) Considérant l’alimentation animale (farines en tous genres), il ne

serait pas surprenant que tout consommateur de viande rouge soit malade, et vous en particulier si vous en consommez.

Le poulet mal cuit fait aussi parfaitement l'affaire pour l'intoxication et l'obligation de rester au lit.

Tranche de vie : Gaëtan

« Je suis intolérant aux produits laitiers et cela me met vraiment KO si j'en absorbe. Après avoir été malade comme un chien à la suite d'une intolérance, je persiste à dire que c'est une excellente idée que d'invoquer cette excuse pour rester chez soi et couver sa peine. »

Deux excuses au pied levé

Aider un ami dans le malheur

Un parent/ enfant/ meilleur ami a impérativement besoin de vous : vous devez passer la journée avec lui pour le conduire chez le médecin ou à l'hôpital de toute urgence par exemple.

Tranche de vie : Odile

« Il m'est arrivé de quitter précipitamment mon poste de travail lorsque ma mère m'a faite appeler sur mon lieu de travail. Elle était paniquée devant la porte de mon domicile, la clé cassée dans la serrure à force d'avoir tenté de l'ouvrir. J'ai dû quitter mon poste ce jour-là parce qu'elle était incapable de patienter jusqu'à mon retour du travail (faut dire que je travaillais jusqu'à 22h30 à l'époque). »

Une panne de voiture providentielle

Une panne de voiture providentielle peut vous empêcher d'aller au travail ou rendre visite à votre clientèle

Attention toutefois à ne pas invoquer cette excuse trop souvent : avec une épave perpétuellement en panne, vous pourriez paraître comme peu performant-e.

Et une accumulation de pannes pourrait vous valoir un licenciement si les déplacements professionnels font partie de votre description de poste.

Si votre patron ou vos clients ont un cœur de pierre

Ou si vous avez abusé des jours d'arrêt-maladie, ou si vous avez changé de voiture plusieurs fois, ou déjà rendu service à tous vos amis, je ne vous recommande pas d'invoquer des excuses dramatiques, comme :

- Une maladie incurable (pas pour vous, vous seriez censé-e ne plus revenir au bureau !);
- Un enterrement (mauvais pour votre conscience ou votre karma).

S'il s'agit du décès d'une personne *déjà* morte, c'est déjà moins *grave* et – paix à son âme – elle devrait compatir depuis l'au-delà.

Conseil d'amie n°12

*En cette période de rupture, vous êtes fragilisé-e et il n'est peut-être pas judicieux d'invoquer ce type de mensonge, qui ne va pas arranger votre moral.
D'un autre côté, si cela peut vous valoir une semaine entière de repos complet... à vous de voir.*

Impossible d'échapper au travail ?

Si vous avez une présentation importante à faire devant des clients venus des quatre coins du monde, ou un lancement de produit programmé depuis des mois, ou toute autre situation - des plus capitales pour votre carrière -, la meilleure solution est encore d'y aller et d'agir comme si votre ex était simplement parti-e en déplacement.

Conseil d'amie n°13

Votre cerveau ne peut se concentrer sur plusieurs choses à la fois, aussi fixez votre attention uniquement sur votre carrière, votre avenir professionnel. Vous vous pencherez sur votre misère affective plus tard.

Je ne minimise pas votre peine en vous suggérant de procéder ainsi – votre tristesse est immense et j'en sais quelque chose – mais vous pouvez la mettre de côté le temps d'assurer, au sens propre comme au figuré.

Tranche de vie : Nathalie

« Je me rappelle avoir animé des formations des journées entières où je décidais d'oublier complètement ma vie privée – qui s'effondrait - pour ne me consacrer qu'aux participants et à leurs problématiques. Je sentais en moi les larmes monter au fur et à mesure que se déroulait la journée mais je contenais le flot.

Une fois arrivée au parking, dans ma voiture, en fin de journée, je pouvais ouvrir les vannes et lâcher les larmes.

Un jour, en fin de journée, alors que je montais dans ma voiture, j'aperçu au loin les participants qui me faisaient signe de la main avec un large sourire... ils étaient heureux de leurs trois jours et me le faisaient savoir. J'ai dû ravalier mes larmes en catastrophe pour répondre à leurs sourires.

C'est ainsi que je pleurais le matin dans les embouteillages, le soir dans les mêmes embouteillages, que je me remaquillais dans la voiture avant d'entrer dans l'entreprise (« de toute façon, les participants ne me connaissent pas, ils pourront s'imaginer que ces yeux larmoyants sont mes yeux habituels »), que je me répandais le soir sur le chemin du retour,

mais ! que j'assurais comme une vraie pro-qui-adore-son-travail. (Ce qui était vrai d'ailleurs. Aimer son travail aide en effet à faire face aux autres pans de sa vie qui se délitent).

Bon... Nathalie, c'est moi. Et je vous expliquerai dans ce Programme en plusieurs étapes comment faire pour devenir proactif-ve en amour 😊

A vous de jouer !

Quelle excuse vous paraît la plus plausible dans votre situation ? Laquelle allez-vous utiliser ?
Préparez votre discours d'absence :



.....

Guide de survie post-rupture (1/3) – Les 7 premiers jours

.....

.....

.....

.....

A ce stade, vous savez comment survivre les premiers jours grâce à :

- *Prévenir au bureau de votre absence***
- *Utiliser une voix d'outre-tombe ou de mourant pour être crédible***
- *Disposer de quatre excuses tout à fait crédibles et valables pour s'absenter de 1 jour à 1 semaine :***

Guide de survie post-rupture (1/3) – Les 7 premiers jours

- 1) *La gastro-entérite*
- 2) *L'intoxication alimentaire*
- 3) *Aider un ami dans le malheur*
- 4) *Une panne de voiture providentielle*

→ **2 excuses qu'il faut plutôt s'abstenir d'avancer :**

- 1) *Une maladie incurable*
- 2) *Le décès d'un proche (encore vivant)*

→ **1 technique qui marche pour assurer au travail lorsque vous devez y aller coûte que coûte :**

- *Fixer votre attention et votre concentration sur votre travail et uniquement sur votre travail (distinguer le corps émotionnel du corps mental)*

Les amis : à l'aide !

Au plus mal de la crise, contactez de toute urgence un-e ou plusieurs amis sur qui vous pouvez compter.

Prévenez que vous êtes au plus mal et que vous n'êtes pas très marrant-e en ce moment.

Choisissez les amis ayant une bonne faculté d'écoute et de patience, car vous n'êtes pas en état de mener une discussion construite et passionnante, et votre ami-e aura peut-être du mal à rester dans une écoute bienveillante pendant des heures, voire des jours.

C'est pourquoi d'ailleurs il est judicieux de faire une liste de vos amis susceptibles d'être toujours là pour vous, et de les appeler à tour de rôle - histoire d'éviter d'épuiser leur capital Bienveillance ou les gêner dans leurs occupations quotidiennes.

Évitez d'appeler ceux qui pourraient vous sermonner, vous dire que « c'était couru d'avance », « que ce type / cette bonne femme n'était pas fait-e pour vous », « que vous étiez avec un-e parfait-e imbécile », « que vous êtes nul-le en relations amoureuses ».

Si votre cercle d'amis ne compte pas de personne aussi vertueuse, appelez une relation en qui vous avez confiance et qui a du caractère, qui sera capable de supporter vos propos larmoyants ou vos phrases incohérentes sans pleurer avec vous – sur son propre sort.

Si vous appelez et que personne ne décroche, laissez un message pour être rappelé-e ultérieurement. Il est toujours agréable de recevoir l'appel d'un-e ami-e lorsque nous sommes au plus mal.

Conseil d'amie n°14

Si vous sanglotez lorsque vous laissez votre message vocal inaudible, prenez soin de prononcer le mot « rupture ». Que votre ami-e ne s'affole pas en imaginant le pire (même si vous vivez réellement le pire en ce moment).

A vous de jouer !

Faites la liste des personnes (famille, proches, amis...) sur lesquelles vous pensez pouvoir compter :



.....

.....

.....

.....

.....

Les hommes ont souvent du mal à s'épancher et gardent leurs sentiments pour eux. Ils expriment difficilement leurs émotions. Pourtant, cela fait un bien fou de communiquer sa peine, de pouvoir discuter de son expérience aussi douloureuse soit-elle. Cela permet de la relativiser, de la mettre à distance par le partage.

Messieurs, bannissez vos scrupules, appelez une amie plutôt qu'un ami (les femmes sont réputées plus empathiques que les hommes), et racontez-vous. Cette preuve de confiance - en sa capacité à vous soutenir - et votre vulnérabilité exposée vous rendra au contraire plus humain.

Vous souhaitez passer quelques jours chez une amie ? Une semaine chez un-e ami-e devrait suffire à vous permettre de fonctionner à nouveau, ne serait-ce qu'en mode *zombi*.

Le Programme de Reconstruction que je vous réserve se veut être un véritable soutien, fait de connaissances sur votre fonctionnement émotionnel – que vous ignorez sans doute (ce ne sont pas des choses qu'on apprend à l'école et qui vous seraient pourtant tellement utiles en ce moment !) – mais aussi de méthodes et de techniques à mettre en œuvre pour vous

permettre d'avancer de manière constructive et très positive pour votre avenir amoureux. De plus, ce programme intégrera un accompagnement personnalisé...mais je ne vous en dis pas plus. Revenons à vous.

A ce stade, vous savez comment survivre les premiers jours grâce à :

- ➔ *Repérer les amis à l'écoute et les lister*
- ➔ *2 Comportements à adopter avec eux pour obtenir leur soutien indéfectible :*
 - 1) *Les prévenir de votre mal-être persistant (vous risquez de les ennuyer avec votre marasme)*
 - 2) *Les appeler à tour de rôle (ne pas bloquer le temps et l'énergie des mêmes personnes au risque de les fatiguer et qu'elles finissent par vous éviter)*
- ➔ *Ne rien attendre de simples relations ou d'amis radoteurs ou « sermonneurs »*
- ➔ *Laisser un message audible sur répondeur ou boîte vocale et demander à être rappelé-e*

Vos parents : comment leur annoncer la nouvelle

Si votre instinct vous dicte d'appeler vos parents sur le champ, c'est sûrement ce que vous avez de mieux à faire. Si vous avez de bonnes relations avec eux, les appeler vous fera du bien.

En revanche, si vos relations n'ont jamais été bénéfiques pour vous, il est préférable d'éviter de les appeler. Ils ne seront pas des plus compatissants s'ils ne l'ont jamais été auparavant. Ils ne pourront se mettre en quatre pour vous alors que vous êtes vulnérables et avez besoin d'affection.

Conseil d'amie n°15

Si vos parents sont affectueux et se préoccupent de votre bien-être, attention à votre façon d'annoncer la rupture : si vous êtes complètement hystériques au téléphone, si

Guide de survie post-rupture (1/3) – Les 7 premiers jours

vous ne pouvez aligner deux mots cohérents, ils vont sérieusement s'inquiéter et ne vous lâcheront plus par la suite, de peur que vous fassiez une bêtise.

Attendez pour les appeler d'être capable de leur expliquer, aussi posément que possible, ce qui vous arrive.

Devant votre immense désarroi - qu'ils entendent parfaitement au téléphone -, ils risqueraient également d'arriver chez vous à l'improviste pour vous ramener de force à la maison, et prendre soin de vous. Vous vous retrouveriez dans votre chambre de petite fille/petit garçon, et vous sentir infantiliser. Est-ce cela que vous voulez ?

Vous avez envie de rentrer à la maison

La maison de vos parents peut vous paraître le meilleur endroit pour panser vos blessures. Prévenez-les alors que vous souhaitez passer quelques jours chez eux. Ils seront sans doute ravis de vous recevoir sous leur toit, « comme quand vous étiez petit-e ».

Conseil d'amie n°16

Méfiance cependant : prévenez-les que votre passage chez eux ne durera que quelques jours et que vous reprendrez votre vie en main très vite (même si vous ne savez pas quand). Vous voulez qu'ils soient prêts à vous laisser quitter le nid familial lorsque vous vous sentirez prêt-e, sans qu'ils vous retiennent moyennant un quelconque chantage.

Méfiance aussi s'ils n'appréciaient pas votre partenaire et qu'ils risquent de lâcher quelques propos qui vous fâchent. Vos choix de vie ne regardent que vous, même s'ils ne sont pas à la hauteur de leurs souhaits pour vous.

A vous de jouer !

Que décidez-vous vis-à-vis de vos parents : leur annoncer la nouvelle en quels termes ?



.....

.....

.....

.....

.....

A ce stade, vous savez comment survivre les premiers jours grâce à :

- ➔ *Appeler vos parents si vous savez pouvoir compter sur leur bienveillance et leur soutien*
- ➔ *Sinon, vous en abstenir*
- ➔ *2 façons d'annoncer la (mauvaise) nouvelle à vos parents et frères et sœurs :*
 - 1) *Leur annoncer la nouvelle une fois le gros de la tempête passée*
 - 2) *Les prévenir que vous allez vous reprendre (sans donner de date)*
- ➔ *Eviter de trop attendre d'eux, vous n'êtes plus un petit garçon ou une petite fille (même si cela fait tellement de bien de ne plus avoir de responsabilités...pendant un temps)*

Les frères et sœurs

Si vos relations sont distendues et qu'ils ne sont pas au courant de votre vie en général, ce n'est pas le moment de vous ouvrir à eux. Ils pourraient se moquer de vous, de votre « incapacité à garder un partenaire » ou à « bien choisir vos partenaires ».

Conseil d'amie n°17

Si vous avez un frère au sang chaud, évitez de l'informer que sa petite sœur ou son petit frère – vous - s'est fait-e larguer. Il risquerait de débarquer chez le vilain et lui faire la peau. Cela pouvait être flatteur dans la cours de récréation mais se trouve être beaucoup moins drôle présentement. Surtout que vous n'avez pas besoin qu'il défende votre honneur mais plutôt de sa compréhension affectueuse et de son soutien à vos côtés.

Vos frères et sœurs sont adorables et vous êtes très proches d'eux ? Quelle chance ! Ils resteront volontiers des heures au téléphone pour vous soutenir, ou passeront chez vous avec un bon gâteau ou une bonne bouteille. Ils passeront des soirées entières à vous remonter le moral.

C'est formidable.

Conseil d'amie n°18

Précaution cependant : ils vous sont très proches, s'inquiètent vraiment pour vous, et voudront être tenus au courant régulièrement de l'état de votre moral. Ce qui peut devenir envahissant à la longue.

Ils risqueraient aussi de se montrer un peu trop protecteurs à l'avenir et surveiller vos fréquentations - du moins vous conseiller -, ou faire en sorte de faire fuir les personnes qu'ils n'apprécient pas.

Ne vous reposez pas complètement sur eux. Ne vous faites pas prendre complètement en charge. Montrez que lorsque vous irez mieux, vous entendez reprendre le contrôle de votre vie.

A vous de jouer !

Que décidez-vous de dire à vos frères et sœurs ou aux personnes qui vous sont le plus proches, et qui s'inquiètent sincèrement pour vous ?



.....

.....

.....

A ce stade, vous savez comment survivre les premiers jours grâce à :

- ➔ *Compter sur ses frères et sœurs s'ils sont bienveillants à votre égard*
- ➔ *Sinon, vous en abstenir*
- ➔ *Eviter d'alarmer le grand frère protecteur qui risque d'aller régler son compte au traître*
- ➔ *Les rassurer sur votre capacité à vous ressaisir prochainement (sans donner de date)*

Vous savez maintenant comment survivre les premiers jours grâce à :

- ❖ 3 techniques vitales pour garder la tête hors de l'eau
- ❖ 4 mesures à prendre rapidement pour préserver vos intérêts
- ❖ 4 comportements essentiels face à vos enfants pour les préserver
- ❖ 5 solutions judicieuses pour ne pas couper Médor ou Minet en deux
- ❖ 4 motifs d'absence tout à fait crédibles pour ne pas aller travailler (et 2 excuses à éviter à tout prix)
- ❖ 1 technique qui marche pour assurer au travail lorsque vous devez y aller coûte que coûte (et que l'énergie n'est pas au rendez-vous)
- ❖ 2 comportements pour obtenir le soutien de vos amis le plus longtemps possible
- ❖ 3 façons d'annoncer la (mauvaise) nouvelle à vos parents et frères et sœurs (et surtout celle que vous devez absolument éviter !) pour les rassurer sans qu'ils interviennent dans votre vie
- ❖ Et en BONUS : 18 conseils d'amie !

Le prochain Guide de survie post-rupture (2/3) vous explique comment traverser les 30 prochains jours en toute sécurité, c'est-à-dire :

- ↳ Comment vous *effondrer* en toute sécurité – et avec dignité - pour permettre au processus émotionnel de soulager votre peine ;
- ↳ Comment vous *ménager* et prendre soin de vous pour assurer vos obligations ;
- ↳ Comment faire face au quotidien les 30 prochains jours pour réfléchir avec lucidité et vous éviter de vous mettre en danger ;
- ↳ Comment prendre les premières mesures pour protéger votre avenir ;
- ↳ Comment poser les premières pierres de votre avenir pour commencer à vous reconstruire.

Guide de survie post-rupture (1/3) – Les 7 premiers jours

Je vous souhaite le meilleur,



Nathalie Decottégnie

La Référente francophone de la Proactivité

nathalie@etreproactif.com

www.etreproactif.com